

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ISSN 2786-9113 (Online)

ISSN 2786-9105 (Print)

ПРИРОДНИЧА ОСВІТА ТА НАУКА

Випуск 5, 2025



Видавничий дім
«Гельветика»
2025

УДК 50(37)

Головний редактор:

Грицай Наталія Богданівна, доктор педагогічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Члени редакційної колегії:

Белікова Наталія Олександрівна, доктор педагогічних наук, професор, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Войтович Оксана Петрівна, доктор педагогічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Володимирець Віталій Олександрович, кандидат біологічних наук, доцент, Національний університет водного господарства та природокористування

Волошанська Світлана Ярославівна, кандидат біологічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Гапон Світлана Василівна, доктор біологічних наук, професор, Полтавський державний аграрний університет

Гойванович Наталія Костянтинівна, кандидат біологічних наук, доцент, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Дмитроца Олена Романівна, кандидат біологічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Іванців Василь Володимирович, кандидат історичних наук, доцент, Луцький національний технічний університет

Калько Андрій Дмитрович, доктор географічних наук, професор, Національний університет водного господарства та природокористування, Рівненський технічний коледж Національного університету водного господарства та природокористування

Кіндрат Вадим Кирилович, кандидат педагогічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Кірвель Іван Йосипович (Kirvel Ivan), доктор географічних наук, професор, Поморський університет в Слупську, Польща

Коржик Ольга Василівна, кандидат біологічних наук, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Лисиця Андрій Валерійович, доктор біологічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Мартинюк Віталій Олексійович, кандидат географічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Мельник Віра Йосипівна, кандидат географічних наук, професор, Рівненський державний гуманітарний університет

Мотузюк Олександр Петрович, кандидат біологічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Ольшанський Ігор Григорович, кандидат біологічних наук, Інститут ботаніки імені М.Г. Холодного НАН України

Онїко Валентина Володимирівна, доктор педагогічних наук, професор, Полтавський державний аграрний університет

Радослав Мушкета (Radoslaw Muszkieta), доктор педагогічних наук, професор, Університет Миколи Коперника в Торуні, Польща

Сачук Роман Миколайович, доктор ветеринарних наук, старший дослідник, Рівненський державний гуманітарний університет

Суходольська Ірина, Леонідівна, кандидат біологічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Сяська Інна Олексіївна, доктор педагогічних наук, доцент, Рівненський державний гуманітарний університет

Федонюк Віталіна Володимирівна, кандидат географічних наук, доцент, Луцький національний технічний університет

Шейрене Вайда (Šeiriene Vaida), доктор філософії (природничі науки), старший науковий співробітник, Центр природничих досліджень Інституту геології та географії, Вільнюс, Литва

Засновано у 2022 році. Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1742 від 23.05.2024 року.

Ідентифікатор медіа: R30-04138.
Суб'єкт у сфері друкованих медіа – РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ (вул. Степана Бандери, буд. 12, м. Рівне, 33028, rectorat@rshu.edu.ua, тел. (0362) 63-62-09)

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька, італійська, литовська, іспанська, болгарська.

Періодичність видання: 6 разів на рік.

Затверджено до друку та поширення через мережу інтернет відповідно до рішення Вченої ради Рівненського державного гуманітарного університету (протокол від 30.10.25 р. № 12).

Матеріали друкуються мовою оригіналу. Відповідальність за добір і викладення фактів несуть автори. Редакція не завжди поділяє точку зору авторів публікацій.

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

Фахова реєстрація (категорія «Б»):

Наказ МОН України № 1543 від 20 грудня 2023 року. Наказ МОН України № 220 від 21 лютого 2024 року (спеціальності: А1 Освітні науки, А7 Фізична культура і спорт, С6 Географія та регіональні студії, Е1 Біологія та біохімія, Е2 Екологія, Е4 Науки про Землю)

Офіційний сайт видання:
<https://journals.rshu.rivne.ua/index.php/natural>

ЗМІСТ

ПРИРОДНИЧА ОСВІТА**Освітні науки**

- Гайдаш І. А., Глазкова Н. О., Мартинюк Г. В.*
 ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ У ПРОЦЕСІ
 ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «МЕДИЧНА ХІМІЯ».....7
- Пономаренко В. Ю., Касянчук В. М., Антонюк-Кисіль В. М.*
 ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ФІЗІОТЕРАПІЇ ТА ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ ЯК ВАЖЛИВИЙ
 ЕЛЕМЕНТ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ РЕАБІЛОЛОГІВ.....14
- Самохвалова В. Л., Журавльова І. М., Тур М. Б.*
 ВИКОРИСТАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ПЛАТФОРМ MOODLE
 ТА GOOGLE WORKSPACE FOR EDUCATION ЗА ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО
 І ДРУГОГО ОСВІТНЬОГО ТА ТРЕТЬОГО ОСВІТНЬО-НАУКОВОГО РІВНІВ БІОЛОГІЧНОГО
 СПРЯМУВАННЯ19
- Трохимчук І. М., Володимирець В. О.*
 ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ
 ВИХОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ.....32

Фізична культура і спорт

- Біла А. А., Бондаренко І. Г.*
 ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ТА СПЕЦИФІКИ
 ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ
 ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЯ.....38
- Кашуба А. А., Ковальський В. В., Шелюк В. О., Бовсунюк Д. В.*
 УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
 БАСКЕТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....45

ПРИРОДНИЧІ НАУКИ**Біологія і біохімія**

- Горальський Л. П., Цанько І. В., Гутий Б. В., Рудь О. Г., Куцоконь Л. П.*
 МАКРОСКОПІЧНА БУДОВА ЛЕГЕНЬ CLARIAS GARIEPINUS (BURCHELL, 1822)
 РОДИНИ СОМОВИХ.....50
- Ходаницька О. О., Шевчук О. А., Ткачук О. О., Матвійчук О. А., Поливаний С. В.*
 ОСОБЛИВОСТІ БІОХІМІЧНОГО СКЛАДУ СУЦВІТЬ CALENDULA OFFICINALIS.....57

Екологія

- Герасимчук Л. О., Кириленко Н. П., Пацева І. Г., Валерко Р. А.*
 ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ УПРАВЛІННЯ ЕКОЛОГІЧНИМИ РИЗИКАМИ НА КАР'ЄРАХ
 БЛОЧНОГО КАМЕНЮ: РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРАКТИЧНІ РІШЕННЯ.....63
- Диняк О. В., Кошлякова І. Є.*
 ОБҐРУНТОВАННЯ ІНЖЕНЕРНОГО ЗАХИСТУ ЗСУВОНЕБЕЗПЕЧНИХ ТЕРИТОРІЙ
 ЛОКАЛЬНОГО РІВНЯ З ПОЗИЦІЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД.....70
- Лучак І. П., Миленька М. М., Семак У. Й.*
 ЗНАЧЕННЯ САМОСІЙНИХ ЛІСІВ ДЛЯ СТІЙКОСТІ АГРОЛАНДШАФТІВ:
 ЕКОЛОГІЧНІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ АСПЕКТИ.....77
- Масовець Б. П., Суходольська І. Л.*
 СТРУКТУРА ФІТОПЛАНКТОНУ БОЛОТНОГО МАСИВУ СОМИНЕ
 (РІВНЕНСЬКИЙ ПРИРОДНИЙ ЗАПОВІДНИК).....86

Географія

| | |
|--|-----|
| <i>Калько А. Д., Климчук А. О., Коротун С. І., Ріхтер А. О.</i> РЕКРЕАЦІЙНО-КРАСЗНАВЧА СКЛАДОВА ЕКОЛОГІЧНОГО ТУРУ ЖИТОМИРЩИНОЮ..... | 95 |
| <i>Мартинюк В. О.</i> КАРТОГРАФІЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ГІДРОГРАФІЧНИХ ОБ'ЄКТІВ ФІЗИКО-ГЕОГРАФІЧНИХ РАЙОНІВ ПОЛІСЬКОГО РЕГІОНУ..... | 101 |
| <i>Осіпчук І. О., Ярошенко О. В.</i> ІСТОРИКО-ГЕОГРАФІЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОЇ СТРУКТУРИ МІСТА КОРЕЦЬ У ХІХ СТОЛІТТІ..... | 113 |

УДК 796.323.2-05:796.09

DOI <https://doi.org/10.32782/NSER/2025-5.06>

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БАСКЕТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Кашуба Анатолій Анатолійович

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту

Рівненського державного гуманітарного університету

ORCID ID: 0000-0001-7782-898X

Ковальський Володимир В'ячеславович

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту

Рівненського державного гуманітарного університету

ORCID ID: 0000-0001-8282-0173

Шелюк Василь Олександрович

кандидат філософських наук, доцент,

доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту

Рівненського державного гуманітарного університету

ORCID ID: 0009-0001-0965-5615

Бовсунюк Дмитро Володимирович

викладач фізичного виховання

Відокремленого структурного підрозділу

«Рівненський економіко-технологічний фаховий коледж

Національного університету водного господарства та природокористування»

У статті розглянуто методичні підходи до вдосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів-аматорів у процесі змагальної діяльності. Проаналізовано основні компоненти фізичної та технічної майстерності, що визначають ефективність гри, а також окреслено шляхи підвищення результативності через цілеспрямовані тренувальні впливи, оптимізацію режиму навантаження та раціональне поєднання тренувальної і змагальної практики. У роботі акцентовано, що для баскетболістів-аматорів характерними є нерівномірність фізичного розвитку, обмежений тренувальний час і недостатня стабільність техніко-тактичних дій під впливом ігрового навантаження. Метою дослідження було визначення ефективних засобів і методів, які можуть інтегруватися безпосередньо в структуру змагань для підвищення результативності гри та розвитку ключових фізичних якостей. Методологія дослідження включала аналіз відповідної літератури, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, аналіз технічних дій та порівняння результатів на різних етапах змагального циклу. Представлені у статті результати свідчать, що поєднання інтервального навантаження, ігрових ситуацій підвищеної інтенсивності та цілеспрямованих технічних вправ у межах змагань сприяє покращенню швидко-силових показників, координації рухів, точності передач та кидків, а також якості прийняття ігрових рішень. Підкреслено важливість індивідуалізації навантаження та регулярного моніторингу технічних дій для своєчасної корекції тренувальних впливів. Подано комплекс спеціальних вправ на розвиток швидко-силових якостей та володіння м'ячем у змагальних умовах. Вправи адаптовано під рівень підготовленості баскетболістів-аматорів, що дає можливість ефективно поєднувати тренування та змагальну практику. Практичне значення дослідження полягає у можливості впровадження отриманих рекомендацій у підготовку аматорських команд різного рівня, що дасть можливість оптимізувати тренувальний процес та підвищити ефективність виступів у змагальних умовах.

© Кашуба А. А., Ковальський В. В., Шелюк В. О., Бовсунюк Д. В., 2025

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Ключові слова. баскетболісти-аматори, спеціальна фізична та технічна підготовленість, змагальна діяльність, ігрове навантаження, індивідуалізація тренування.

Kashuba A. A., Kovalskiy V. V., Shelyuk V. O., Bovsunyuk D. V. Improvement of special physical and technical training of amateur basketball players in the process of competitive activities

The article considers methodological approaches to improving the special physical and technical preparedness of amateur basketball players in the process of competitive activity. The main components of physical and technical skill that determine the effectiveness of the game are analyzed, and ways to increase performance through targeted training influences, optimization of the load regime and a rational combination of training and competitive practice are outlined. The paper emphasizes that amateur basketball players are characterized by uneven physical development, limited training time and insufficient stability of technical and tactical actions under the influence of game load. The purpose of the study was to determine effective means and methods that can be integrated directly into the structure of competitions to increase the effectiveness of the game and develop key physical qualities. The research methodology included an analysis of relevant literature, pedagogical observation, testing of physical fitness, analysis of technical actions and comparison of results at different stages of the competitive cycle. The results presented in the article indicate that the combination of interval loading, high-intensity game situations and targeted technical exercises within the framework of competitions contributes to the improvement of speed-strength indicators, coordination of movements, accuracy of passes and throws, as well as the quality of game decision-making. The importance of individualizing the load and regular monitoring of technical actions for timely correction of training effects is emphasized. A set of special exercises for the development of speed-strength qualities and ball control in competitive conditions is presented. The exercises are adapted to the level of fitness of amateur basketball players, which makes it possible to effectively combine training and competitive practice. The practical significance of the study lies in the possibility of implementing the recommendations obtained in the training of amateur teams of different levels, which will make it possible to optimize the training process and increase the effectiveness of performances in competitive conditions.

Key words: amateur basketball players, special physical and technical fitness, competitive activity, game load, individualization of training.

Постановка проблеми та її актуальність.

Баскетбол як динамічний командний вид спорту висуває високі вимоги до рівня спеціальної фізичної підготовленості та сформованості технічних навичок гравців. Особливої уваги це потребує у підготовці баскетболістів-аматорів, які часто мають обмежений тренувальний час, неоднорідний рівень фізичної підготовки та нерівномірний змагальний досвід. Змагальна діяльність аматорів нерідко характеризується високою емоційною напруженістю і нестабільністю ігрових дій, що зумовлює потребу у цілеспрямованій методичній роботі над удосконаленням як фізичних, так і технічних умінь.

Мета статті. Обґрунтувати методичні підходи та практичні засоби вдосконалення спеціальної фізичної і технічної підготовленості баскетболістів-аматорів у процесі змагальної діяльності, а також визначити ефективні способи підвищення їх результативності й ігрової стабільності.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Аналітичний огляд наукових досліджень і публікацій щодо удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів-аматорів у процесі змагальної діяльності узагальнює ключові результати, методики, практичні висновки та прогалини в літературі з акцентом на застосовність для аматорського рівня. Усе важливе, що можна підкріпити відкритими джерелами – носить характер методичних посилань.

Систематичні огляди й емпіричні дослідження дають можливість порівняти тренувальні навантаження з матчевими (щоб змоделювати реальні вимоги гри) та розглядають роль інтервальних/ігрових і спеціалізованих вправ у підготовці гравців [7].

Значна частина досліджень підтверджує ефективність пліометричних програм і спеціальних силових/координаційних вправ для підвищення стрибкових, вибухових і швидко-силових показників, що є критично важливо для баскетболу [4].

Низка досліджень присвячена аналізу моделювання техніко-тактичної діяльності (особливо для баскетболу 3×3) і застосування малокомандних ігор (small-sided games) для розвитку ігрових навичок та витривалості [3].

Наукові роботи українських дослідників (монографії, методичні посібники, кваліфікаційні праці) приділяють належну увагу методам контролю техніко-тактичної та фізичної підготовки і дають практичні рекомендації для тренерів різних рівнів [2]. Аналіз методичної літератури показав проблеми й прогалини в контексті нашого дослідження (особливо важливі для аматорів):

1. Недостатньо досліджень конкретно для аматорського спрямування. Більшість емпіричних робіт виконано на юнацьких або професійних вибірках; тому переносити результати на аматорів потрібно обережно [7].

2. Різноманітність протоколів пліометрики та інтервальних програм ускладнює вибір оптимальної схеми для аматорів з різною підготовленістю. [4].

3. Недостатньо довгострокових досліджень щодо інтеграції змагань у тренувальний процес аматорів (ефект сезонних коливань, ризик травматизму при високій змагальності) [7].

4. Обмежене використання простих, доступних методів моніторингу у дослідженнях для аматорів (більшість досліджень використовують обладнання, недоступне масовим клубам) [8].

В якості пропозицій для подальших досліджень можуть бути:

- рандомізовані інтервенційні дослідження специфічно на аматорських гравцях з реалістичними обмеженнями часу й ресурсів;

- дослідження оптимальних протоколів пліометрики та інтервалів для різного рівня підготовки аматорів;

- оцінка впливу частоти змагань на ризик травматизму та довготермінову форму у аматорських лігах.

- розробка доступних методів моніторингу (мобільні застосунки, прості тестові батареї) і їх валідація у польових умовах.

Виклад основного матеріалу статті. *Спеціальна фізична підготовленість* як фактор ефективності гри і його інформативний показник включає в себе розвиток якостей, які найбільше впливають на результат гри:

- швидкісні здібності (швидкість ривків, реакція, зміна напрямку руху);

- швидкісно-силові якості (стрибучість, вибухова сила нижніх кінцівок);

- координаційні здібності (орієнтація в просторі, рівновага, маневреність);

- витривалість, переважно анаеробно-гліколітична;

- силова витривалість м'язів корпусу та плечового поясу.

Аналіз спеціальної методичної літератури дає можливість виділити окремі методичні підходи до розвитку спеціальних фізичних якостей:

1. Інтервальні анаеробні навантаження – ривки 10–30 м, повторні спринти 6–10 разів, серії з обмеженим відпочинком.

2. Стрибкові комплекси (пліометрика) – стрибки у глибину, багатоскоки, вертикальні стрибки з прискоренням.

3. Функціональні колові тренування з вправами на корпус, прискорення, ривки з м'ячем і без нього.

4. Ігрові моделюючі вправи: 1×1, 2×2, 3×3 з акцентом на зміну темпу та напрямку.

5. Розвиток координації через вправи на рівновагу, ведення двома м'ячами, «слалом» з різними завданнями.

Роль змагальної діяльності у процесі вдосконалення підготовленості баскетболістів-аматорів носить доволі специфічний характер. Змагання для аматорів є не лише показником тренуваності, а й ефективним тренувальним засобом. У процесі гри оптимально розвиваються швидкі реакції, стійкість до втоми, здатність до прийняття рішень, а також удосконалюється техніка в реальних умовах. Методичними особливостями застосування змагальної діяльності є:

1. Регулярність змагальних ігор (1–2 рази на тиждень) для формування стабільності.

2. Аналіз індивідуальних помилок після кожної гри та включення відповідних вправ у тренувальні мікроцикли для покращення ігрових дій.

3. Ігрове моделювання у тренуваннях: відтворення темпу та стилю гри суперника.

4. Акцент на розвиток ігрового мислення через ситуаційні ігри та вправи з обмеженим часом на прийняття рішення.

5. Використання змагальних елементів під час тренування: міні-турніри, змагальні естафети, командні завдання.

Технічна підготовленість баскетболістів-аматорів є ключовою умовою успішних змагальних дій, оскільки саме техніка визначає здатність виконувати ігрові прийоми швидко, точно та результативно. Найважливішими технічними елементами для баскетболістів-аматорів є:

- ведення м'яча в умовах опору суперника;

- передача м'яча у русі та під тиском суперника;

- кидки в кошик після ривка, зміни напрямку та у стрибку;

- техніка захисних пересувань;

- техніка підбирань м'яча в нападі та захисті.

Методичними рекомендаціями щодо технічного вдосконалення можуть слугувати:

1. Комплекси вправ з м'ячем під натиском захисника мінімізують помилки в змаганнях.

2. Кидкова підготовка з варіативними умовами: після зміни швидкості, контакт-кидки, серії «кидання після втоми».

3. Техніко-тактичні ігри формату 1×1 – 5×5 з обмеженнями, які стимулюють правильну техніку виконання.

4. Вправи на точність та стабільність передач (вузькі коридори, рухомі цілі).

5. Навчання техніці захисту через швидкі пересування «спліт-тренінги», правильну роботу ногами та позиційні вправи.

6. Регулярність змагальних ігор (1–2 рази на тиждень) для формування стабільності дій команди.

7. Аналіз індивідуальних помилок після кожної гри та включення відповідних вправ у тренувальні мікроцикли.

8. Ігрове моделювання у тренуваннях: відтворення темпу та стилю гри суперника.

9. Акцент на розвиток ігрового мислення через ситуаційні ігри та вправи з обмеженим часом на прийняття правильного рішення.

10. Використання змагальних елементів під час тренування: міні-турніри, естафети, командні завдання.

Планування тренувального процесу для аматорів з огляду на обмежений час занять (зазвичай 2–3 тренування на тиждень), повинно бути компактним і досить ефективним тому структура типового тижневого мікроциклу може включати в себе:

1. Тренування 1 (фізична домінанта):

- інтервальні вправи;
- пліометричні комплекси;
- тренувальні ігри 1×1, 2×2 з акцентом на швидкі рухи.

2. Тренування 2 (техніко-тактична спрямованість):

- техніка передач і ведення;
- захисні пересування;
- кидкові серії під дією стомлення;
- командні взаємодії 3×3, 5×5.

3. Тренування 3 (ігрове):

- повноформатна гра;
- оцінка техніко-тактичних дій;
- корекція типових помилок.

Для тренерів аматорських команд на підставі даних наукових досліджень можна запропонувати методичні рекомендації щодо вдосконалення навчально-тренувального процесу:

1. Імітація матчевих навантажень; у 1–2 тренуваннях на тиждень (інтервальні й ситуаційні ігри). Використовуйте короткі серії з обмеженим відпочинком [7].

2. Включення пліометрики та швидкісно-силових комплексів; 1–2 на тиждень, починаючи з низької інтенсивності і поступово збільшуючи обсяг; обов'язково – техніка й розминка [4].

3. Застосування малокомандних ігор (2×2, 3×3) для одночасного розвитку фізичних якостей і техніки під супротивом; це ефективно при обмеженому часі тренувань [2].

4. Прості методи моніторингу: щоденний RPE, базові тест-виміри (20-м спринт, вертикальний стрибок), відео-аналіз ключових ігрових епізодів – цілком достатні для корекції плану [8].

5. Поступове підвищення інтеграції змагань у підготовку – планування мікроциклів з урахуванням ігор (наприклад, «тренування перед грою» – техніко-тактичні, «тренування після гри» – відновлення/корекція) [7].

6. Тренувальні навантаження мають імітувати змагальні умови. Практичне значення: тренування повинні містити вправи за інтенсивністю та тривалістю, близькі до ігрових (інтервальні серії, ситуаційні ігри). Це допомагає адаптувати серцево-судинну та м'язову системи до реального змагального стресу [7].

7. Пліометричні та швидкісно-силові вправи підвищують ігрову продуктивність. Практичне значення: включення прогресивних пліометричних і комплексів на вибухову силу (2–3 рази на тиждень у підготовчій циклі) поліпшить стрибучість, швидкість ривків і якість кидків у стрибку. Необхідна увага до техніки й попередньої силової бази [4].

8. Малокомандні ігри (1×1, 2×2, 3×3) – потужний інструмент для одночасного розвитку фізичних, технічних і прийняття рішень. Практичне значення: для аматорів, що мають обмежений час, такі вправи дають «подвійну віддачу»: тренують фізику й навички в умовах тиску [2].

9. Контроль навантаження і аналіз помилок після матчів підвищують ефективність підготовки.

Практичне значення: регулярний аналіз (відео, прості індикатори: кількість втрат, підбирань) дозволяє швидко коригувати мікроцикли, що особливо важливо для аматорів з нерівномірним і нестабільним графіком тренувальних занять та ігор [7].

Висновки. Удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовленості баскетболістів-аматорів у процесі змагальної діяльності є важливою умовою підвищення їх ігрової стабільності, функціональної готовності та результативності. Раціональне поєднання тренувальних навантажень з регулярними змаганнями створює оптимальні умови для розвитку швидкісно-силових якостей, координації, ігрового мислення та техніки виконання прийомів. Запропоновані методичні рекомендації можуть бути ефективно використані тренерами, інструкторами та організаторами аматорських баскетбольних команд.

Література:

1. Безмилов М., Шинкарук О. Тенденції та актуальні проблеми підготовки баскетболістів високого класу в сучасних умовах глобалізації баскетболу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 9(28). С. 112–121.
2. Мітова О. О., Сушко Р. О. Методи наукових досліджень у баскетболі: навчальний посібник. Дніпро: ТОВ «Дріант», 2021. 266 с.
3. Мусієнко А. В., Цимбалюк Ж. О. Світові тенденції розвитку баскетболу 3х3 в світі в сучасних умовах міжнародного спортивного руху. *Наука та освіта в дослідженнях молодих учених*: збірник наукових Матеріалів II Всеук. наук.-практ. конф. Харків: ХПНУ, 2021. С. 91–93.

4. Feu S., et al. Training to Compete: Are Basketball Training Loads Applied Sciences / MDPI, 2023. URL: https://www.researchgate.net/publication/375788338_Training_to_Compete_Are_Basketball_Training_Loads_Similar_to_Competition_Achieved
5. Hernández S., Effects of Plyometric Training on Neuromuscular Performance. (Systematic review / meta) PMC, 2018. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6090388/>
6. Huang W.Y. The Effects of Plyometric Training on the Performance Applied Sciences / MDPI, 2024. URL: <https://www.mdpi.com/2076-3417/14/24/12015>
7. Petway A.J., et al. Training load and match-play demands in basketball based on a systematic review. *PLOS ONE*, 2020. V. 15(3): doi: 10.1371/journal.pone.0229212. eCollection 2020. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32134965/>
8. Training to Compete: Are Basketball Training Loads URL: https://www.mdpi.com/2076-17/13/22/12512?utm_source=chatgpt.com

References:

1. Bezmylov, M., & Shunkeruk, O. (2020). Tendenciyi ta aktualni problemy pidhotovky basketbolistiv vysokoho klasu v suchasnykh umovakh hlobalizatsiyi basketbolu [Trends and current problems of training high-class basketball players in modern conditions of basketball globalization]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsiyi*. No. 9(28). S. 112–121. [in Ukrainian]
2. Mitova, O., Sushko, R. (2021). Metody naukovykh doslidzhen: navchalno-metodychnyi posibnyk [Scientific research methods in basketball: a study guide]. Dnipro: TOV «Driat», 266 s. [in Ukrainian]
3. Mysiyenko, A., Tsymbalyuk, Zh. (2021). Svitovi tendentsiyi rozvytku basketbolu 3x3 v sviti v suchasnykh umovakh mizhnarodnoho sportyvnoho rukhu [Global trends in the development of 3x3 basketball in the world in the modern conditions of the international sports movement]. *Nauka ta osvita v doslidzhennyakh molodykh uchennykh: zbirnykh naukovykh materialiv II Vseukraiinskoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi*. Kharkiv: KhPHU. S. 91–93. [in Ukrainian]
4. Feu, S., et al. (2023). Training to Compete: Are Basketball Training Loads Applied Sciences / MDPI. Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/375788338_Training_to_Compete_Are_Basketball_Training_Loads_Similar_to_Competition_Achieved
5. Hernández, S., (2018). Effects of Plyometric Training on Neuromuscular Performance. (Systematic review / meta) PMC. Retrieved from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6090388/>
6. Huang, W.Y. (2024). The Effects of Plyometric Training on the Performance Applied Sciences / MDPI. Retrieved from: <https://www.mdpi.com/2076-3417/14/24/12015>
7. Petway A.J., et al. (2020). Training load and match-play demands in basketball based on a systematic review. *PLOS ONE*, 5. 15(3). doi: 10.1371/journal.pone.0229212. eCollection 2020. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32134965/>
8. TrainingtoCompete:AreBasketballTrainingLoadsRetrievedfrom:https://www.mdpi.com/2076-17/13/22/12512?utm_source=chatgpt.com

Дата першого надходження статті до видання: 18.09.2025
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.10.2025
Дата публікації (оприлюднення) статті: 28.11.2025

Наукове видання

Природнича освіта та наука

Випуск 5(11), 2025

Засновано у 2022 році

Засновник:

Рівненський державний гуманітарний університет

Періодичність видання: 6 разів на рік

Українською та англійською мовами

Коректура • В. О. Бабич

Комп'ютерна верстка • О. І. Молодецька

Формат 60x84/8. Гарнітура Times New Roman.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 13,95.

Підписано до друку 28.11.2025.

Зам. № 0226/176. Наклад 100 прим.

Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглєзі, 6/1
Телефони: +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08

E-mail: mailbox@helvetica.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи

ДК № 7623 від 22.06.2022 р.